



تاثیر شگفت‌انگیز "یوگا" در کاهش سردردهای میگرنی

پژوهشگران "موسسه علوم پزشکی آل هند" (All India Institute of Medical Sciences in New Delhi) در دهلی نو اظهار کرده‌اند افرادی که مرتباً یوگا انجام می‌دهند، کمتر از سایر افراد از سردردهای دردناک رنج می‌برند.

پژوهشگران "موسسه علوم پزشکی آل هند" (All India Institute of Medical Sciences in New Delhi) در دهلی نو اظهار کرده‌اند افرادی که مرتباً یوگا انجام می‌دهند، کمتر از سایر افراد از سردردهای دردناک رنج می‌برند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، بنابر یافته‌های این مطالعه افرادی که از میگرن رنج می‌برند اما به طور مرتب یوگا تمرین می‌کنند، کمتر سردرد می‌گیرند و اگر هم بگیرند سردرد آنها در زمانی کوتاه از بین رفته و چندان دردناک نیز نخواهد بود.

محققان دریافتند که تجویز انجام یوگا به طور مرتب برای بیماران مبتلا به میگرن ممکن است حتی بهتر از داروها عمل کند. یوگا یک عمل ذهنی و معنوی است که در هند باستان سرچشمه گرفته است. این عمل شامل تکنیک‌های تنفس، ورزش و مراقبه است.

"روهیت باتیا" (Rohit Bhatia) نویسنده مقاله از موسسه علوم پزشکی آل هند در دهلی نو گفت: میگرن یکی از شایع‌ترین اختلالات سردرد است، اما مصرف دارو تنها نیمی به از افراد مبتلا به این اختلال کمک می‌کند و آنها تسکین میابند. خبر خوب این است که تمرین عملی ساده و در دسترس همانند یوگا ممکن است خیلی بیشتر از داروها به این افراد کمک کند و تنها چیزی که برای انجام این عمل افراد به آن نیاز دارند تنها یک مت است.

طی این مطالعه محققان ۱۱۴ نفر در سنین ۱۸ تا ۵۰ سال که از میگرن‌های اپیزودیک رنج می‌بردند و در ماه بین ۴ تا ۱۴ بار این سردردها را تجربه می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. این شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: گروه اول تنها دارو مصرف می‌کردند و گروه دوم مصرف دارو همراه با انجام عمل یوگا.

به افراد گروه دوم نحوه انجام عمل یوگا که یک ساعت به طول می‌انجامید آموزش داده شد. این تمرین‌ها شامل تمرینات تنفس و تمرینات آرامش بخش و همچنین وضعیت‌های ایستاده بود. آنها پیش از اینکه به تنهایی در خانه، پنج روز در هفته، به مدت دو ماه یوگا تمرین کنند، سه روز در هفته به مدت یک ماه توسط یک مربی یوگا تحت نظارت بودند. هر دو گروه طی این مدت در مورد سبک و شیوه زندگی از جمله خواب کافی، خوردن وعده‌های غذایی منظم و ورزش و داروهای که می‌تواند به میگرن کمک کند، مشاوره مناسب را دریافت کردند.

پس از بررسی‌ها محققان دریافتند که سلامتی هر دو گروه بهبود یافته است، اما این فواید در گروه دوم که عمل یوگا انجام می‌دادند بسیار بیشتر بود چراکه آنها فواید یوگا را در کاهش تعداد دفعات سردرد و شدت درد و حتی کاهش استفاده از دارو مشاهده کرده بودند.

در حقیقت، گروه دوم که عمل یوگا انجام می‌دادند با میانگین ۹.۱ سردرد در ماه این آزمایش را آغاز کردند و در پایان آزمایش ان رقم به ۴.۷ کاهش یافت که این به معنای تاثیر یوگا در کاهش ۴۸ درصدی سردردهای میگرنی است.

اما گروه اول که تنها دارو مصرف می‌کردند با میانگین ۷.۷ سردرد در ماه این آزمایش را آغاز کردند و در پایان آزمایش ان رقم به ۶.۸ کاهش یافت که این به معنای آن است که مصرف قرص در طول سه ماه تنها باعث کاهش ۱۲ درصدی سردرد میگرنی آنها شده است.

دکتر باتیا در انتها افزود: نتایج ما نشان می‌دهد یوگا می‌تواند نه تنها درد، بلکه هزینه درمانی میگرن را کاهش دهد. این می‌تواند یک گام مهم به خصوص برای افرادی که به سختی می‌توانند داروهای خود را تهیه کنند، باشد. معمولاً بعضی از داروهایی که برای میگرن تجویز می‌شوند، گران هستند.

یافته‌های این تحقیق در مجله "Neurology" منتشر شد.